છોકરાઓએ
શા માટે બીડી ન પીવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૧ લું.

થોડાંક વર્ષ પર એક છોકરો અને તેની બ્હેન તેઓના બાપની જુની ચુંગી વતી સાબુના પાણીના પરપોટા ઉરાડીને ગમત કરતાં હતાં. આમ કરતાં કમનસીબે તમાકુનો રસ તે નળીએ એકઠો થઇ રહ્યો હતો તે તેઓ ગળી ગયાં.

આ રસ એક જાતનું ઝેર છે એમ તે છોકરાંના અનુભવ પરથી સાબીત થયું છે. તે છોકરાં તરતજ ઘણાં માંદાં પડયાં, અને તેમાંનો એક—પેલો છોકરો—તમાકુના ઝેરથી મરણ પામ્યો.

આ જમાનામાં ઘણા છોકરા જાણીજોઇને આ ઝેરને ખાય છે. ઘણા બીડી પીને એ ઝેર પોતાના પેટમાં દાખલ કરે છે. દાખલા
ગ્લાસગો શહેરના ઉત્તર પ્રાંતમાં એક છોકરો મરણ પામ્યો, અને
: પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતાં જણાવ્યું કે એ મોત બીડી પીતાં
નું ઝેર પેટમાં જવાથી નીપજ્યું છે. જર્મનીમાં જે છોકરાઓ પુખ્ત
: પહોંચતાં પહેલાં મરણ પામ્યા તેમાના ઘણાક છોકરાઓ તમાકુના
લીધે મરણ પામ્યા છે એમ માનવામાં આવે છે. તેથી જો બીડીને
ઓનો કટ્ટો દુશ્મન ગણવામાં આવે તો તેમાં કાંઇ અજાયબ થવા
નથી. વળી જર્મની, અમેરિકા અને બ્રિટિશ સંસ્થાનોમાં ૧૬ અથવા
ર્ષ પહેલાંના છોકરાઓ જો બીડી પીએ તો તે શિક્ષાપાત્ર ઠરે છે,
એવા છોકરાઓને દુકાનદાર તમાકુ વેચે તો તે પણ શિક્ષાને પાત્ર
છે, એમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી.

અમેરિકામાંના એક પ્રખ્યાત શહેર ન્યુ યૉર્કમાં શું બન્યું તે નીચેની ઉપરથી માલમ પડશે.

ન્યુ યૉર્કના ઘણા દુકાનદારોને છોકરાઓને કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરીને બીડી વેચવાને માટે કોર્ટમાં ઘસડવામાં આવ્યા હતા. તે વખતે ત્યાંની એક નિશાળના પ્રીન્સીપાલે કોર્ટમાં તમાકુને લીધે નિસ્તેજ અને શીકાફ્ચ થઇ ગએલા છોકરાઓને કોર્ટની સમક્ષ રજુ કર્યા હતા. તે વખતે તે પ્રીન્સીપાલે જણાવ્યું કે તેમાંના કેટલાક છોકરાઓ આ બૂરી ટેવને લીધેજ ગાંડા જેવા થઇ ગયા છે, અને તેથી તેઓના લાભમાં તમાકુ વેચનાર દરેક દુકાનદારની સામે કાયદેસર પગલાં ભરવાની કોર્ટને સૂચના કરી હતી.

આપણે આશા રાખીશું કે હિન્દુસ્તાનમાં પણ થોડાક વખતમાં છોકરાઓને બીડી પીતાં અટકાવવામાં આવશે, તેમજ બીડી પીવાથી નીપજતાં મરણ અટકાવવામાં આવશે અને વળી દુકાનદારોને છોકરાઓને આ તમાકુરૂપી ઝેર વેચતાં અટકાવવા સારૂ કાયદા ઘડવામાં આવશે.

હું ફરીથી કહું છું કે બીડી એ માણસનો કટ્ટો શત્રુ છે અને ફક્ત છોકરાઓનો નહિ પણ આખા દેશનો કટ્ટો શત્રુ છે. વળી જે લોકો બીડી પીએ છે, તેઓ ભવિષ્યની પ્રજાને નીસત્વ અને ઠીંગણી બનાવીને પોતાના દેશની અધોગતિ કરે છે. જો તમે એમ ન માનતા હો તો નીચેની હકીકત વાંચો, અને જો તમે તમારા દેશને ખરેખર ચાહતા હો તો તમે બીડી પીતાં પહેલાં બહુ વિચાર કરશો :—

સો વર્ષ પર અંગ્રેજ પુરૂષોની સરાસરી ઉંચાઇ પાંચ ફુટ અને દશ ઈંચની, એટલે આશરે છ ફુટની, ગણાતી હતી. અત્યારે જો તેઓની ઉંચાઇની સરાસરી લઇએ તો પાંચ ઇંચ ઓછી થાય છે, એટલે તેમની સરાસરી ઉંચાઇ પાંચ ફુટ અને પાંચ ઇંચ છે; અને આનું એક કારણ તો બીડીજ છે એમ માનવામાં આવે છે.

આમ કહેવાનું કારણ એજ છે કે સો વર્ષ પહેલાં બીડી પીવાની રીત ઈંગ્લાંડમાં મુદ્દલે નહોતી; અને વળી ડાક્ટરો એમ માને છે કે આ ઉંચાઇ ઘટવાનું તેમજ કમજોર થવાનું કારણ મૂર્ખ છોકરાઓ બીડી પીએ છે તેજ છે.

કોઇ માણસ કે જે બાળપણથી બીડી પીતો હોય એવા માણસના નીસ્તેજ અને ઠીંગણા વદન તરફ નીહાળો. તે માણસ એક ઘરડા અને માંદા માણસ જેવો દેખાશે. જો તે એક ઉંચી ટેકરી પરથી નીચે જુએ

[illegible] આળસુ દેખાશે. તેનામાં કોઇ પણ જાતની હિમ્મત તો હોતીજ નથી, અને નજીવા કારણથી તેના અવયવો ધ્રુજવા માંડે છે અને તેનું હૃદય ધબકે છે.

ઉછરતા છોકરાઓનાં નાજુક શરીર પર બીડીની આવી માઠી અસર થાય છે. આના પરથી અંગ્રેજ લોકની સરાસરી ઉંચાઇ પાંચ ફુટ અને દશ ઇંચ હતી તે પાંચ ફુટ ને પાંચ ઈંચ કેમ થઇ તે સહેલાઇથી સમજી શકાશે, તેમંજ અંગ્રેજ લોકો તેઓના વડવાઓ કે જેઓ બીડી પીવાની મૂર્ખાઇ કરતા નહોતા તેમના કરતાં તેઓનું માનસિક અને શારીરિક બળ કેમ કમતી થઇ ગયું છે તે પણ સહેલાઇથી સમજી શકાશે.

આ અગત્યના વિષય વિષે છોકરાઓનાં માબાપ, ગુરૂ અને મિત્રો તેમને ચેતવણી આપે છે, છતાં ઘણા છોકરાઓ જાહેરમાં અગર ખુણેખોચરે ભરાઇને બીડી પીએ છે, અને તેથી તેઓનાં શરીર, મન અને નીતિ પર કેવી માઠી અસર થાય છે તે આ નાની ચોપડીમાં બતાવવામાં આવશે.

હવે પછીનાં પ્રકરણો પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડશે કે પુખ્ત ઉમરના માણસોને પણ તમાકુ કાંઇ પણ ફાયદો કરી શકતો નથી. પણ જુવાન છોકરાઓ કે જેઓનાં શરીરોનું બંધારણ પૂરેપૂરૂં બંધાઇ નથી ગયું, અને જેઓના અવયવો હજુ નાજુક છે તેઓનાં શરીર પર તમાકુ એક પ્રકારના ઝેરના જેવી અસર કરે છે, અને નબળા મનના છોકરાઓના પ્રાણ પણ લે છે.

પુખ્ત વયના માણસો કે જેઓનું શારીરિક બંધારણ પૂરેપૂરૂં બંધાઇ ગયું છે, અને જેઓના અવયવો આ દુશ્મનની સામે ટક્કર ઝીલવાને શક્તિમાન છે, તેમનાં શરીર પર તમાકુની અસર કદાચ બહુ માઠી થતી ન હોય. માટે દરેક છોકરાએ વીસ વર્ષની ઉંમર થતાં સુધી બીડી પીવી ન જોઇએ, અને ત્યાર પછી બીડી પીવી કે ન પીવી તેનો વિચાર કરવો. તે વખતે જો એમ લાગે કે બીડી પીવી તો તે વખતે બીડી પીવાથી જેટલી માઠી અસર બચપણમાં થાય છે તેટલી થતી નથી. જો છોકરાઓ પોતાના વડીલોને પૂછશે તો વડીલો તો તેમને બીડીથી દૂર રહેવાને હમેશાં સલાહ આપશે.

એક વાર ફરીથી કહું છું કે જ્યારે તમે કિશોર અવસ્થામાં હો, અને જ્યાં સુધી તમારૂં શારીરિક બંધારણ બંધાઇ નથી ગયું, ત્યાં સુધી બીડી પીવાની ભૂરી આદત પાડવી એ એક પ્રકારની ઘેલછાજ છે. વિલાયતમાં અને જાપાનમાં જેમ છે તેમ હિન્દુસ્તાનમાં પણ જુવાન છોકરાઓને પોતાનાં શરીર નબળાં પાડતાં અટકાવવાને તેમજ આ ભૂરી આદતના ગુન્હામાં બનતાં અટકાવવાને જો બીડી પીતા છોકરાઓને પકડવાની તેમજ કોટડીઓમાં ગોંધી રાખવાની પોલીસને સત્તા આપવામાં આવે તો તેનું ઘણુંજ સારૂં પરિણામ આવે.

પ્રકરણ ૨ જું.

તમાકુનો છોડ.

વનસ્પતિના સમુહમાં ફોક્સગ્લવ, નાઇટશેઇડ કે લોબીલીયા કે જે ત્રણ ઝેરી છોડવાઓ ગણાય છે તેજ જાતનો તમાકુનો છોડ પણ છે. તે ઉપરથી માલમ પડશે કે એ છોડ પણ તેમનો કુટુંબી છે ને તેમના જેટલોજ ઝેરી પણ છે. એક વખત એવો પણ હતો કે જ્યારે એ છોડવો દવા માટે વપરાતો હતો, પણ તેનાથી નીપજેલાં મરણને લીધે હવે એ દવા તરીકે વપરાતો તદન બંધ થઇ ગયો છે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક વખતે એક છોકરાને માથામાં કંઇક વાગ્યું. તેના બાપે થોડો તમાકુ પાણીમાં પલાળ્યો અને તેના પાણીમાં એક કપડું ભીંજવીને એનાથી ઘા રૂઝાઇ જશે એમ ધારીને માથા પર તે મૂક્યું. પણ તમાકુનું ઝેર તેના લોહીમાં દાખલ થવાથી તે બિચારો છોકરો થોડા દિવસમાં મરણ પામ્યો.

તમાકુનાં પાંદડાં ઘેરા અને લીલા રંગનાં થાય છે, તેને સુંદર લાલ ફુલ પણ આવે છે.

ઇ. સ. ૧૪૯૨માં કોલમ્બસે અમેરિકા ખંડ શોધી કાઢયો ત્યાર પહેલાં તમાકુ એ શું ચીજ છે તે યુરોપમાં કોઇ જાણતું ન હતું. એમ માનવામાં આવે છે કે સર વોલ્ટર રેલે ૧૫૮૬ માં એ તમાકુનો છોડ ઈંગ્લાંડમાં પહેલપ્રથમ લાવ્યો, અને તમાકુના ઉત્તમ ગુણ વિષે એવી વાતો ફેલાઇ ગઇ કે તેથી ઘણા લોકો તે વાપરવા લાગ્યા.

તે જમાનામાં કોઇને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ ન હતો કે છોકરાઓ બીડી પીતાં શીખશે, અને જો સર વોલ્ટર રેલેને એવી ખબર હોત કે મારા દેશના છોકરા તમાકુ પીવાથી ઠીંગણા, નિસ્તેજ, નાહિમ્મત અને નબળા થતા જશે તો મને ખાતરી છે કે એ તમાકુ તેણે અમેરિકાના જંગલી લોકોની પાસેજ રહેવા દીધો હોત, અને પોતાના દેશમાં તે લાવત નહિ. જ્યારે તમાકુને બાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી નીચે પ્રમાણેની પાંચ ઝેરી વસ્તુઓ નીપજે છે.

૧. **કારબોન ડાયોક્સાઇડ.** જે પદાર્થમાં કાર્બન હોય છે અને તેને હવામાં બાળવામાં આવે છે ત્યારે આ ઝેરી ગ્યાસ બને છે. આપણા મોંમાંથી જે શ્વાસ નીકળે છે તેમાં પણ એજ ઝેરી ગ્યાસ હોય છે. જો આપણે એને ફેફસાંમાં પાછો લઇએ તો પહેલાં તો માથું દુઃખે છે, નાકમાંથી લોહી નીકળે અને આખરે ખુલ્લી હવા ન મળવાથી મરણ પણ નીપજે. જ્યારે કોઇ બંધ કોટડીમાં માણસની મોટી મેદની ભેગી થાય છે ત્યારે તે કોટડીની હવા બગડી જાય છે, અને તેથી તે કોટડીમાંના માણસોની તંદુરસ્તી બગડે છે. વળી ખાણોમાં કામ કરનારા માણસોનું મરણ નીપજે છે ત્યારે પણ આપણે એમજ સમજવું જોઇએ કે એ મરણ આ ગ્યાસને લીધેજ થાય છે.

(૨) **આમોનીઆ.** આપણામાંના દરેકે આ આમોનીઆ નામનો ગ્યાસ સુંઘ્યો હશે. જ્યારે એ આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે એથી આપણાં ગળાં સુકાઇ જાય છે. અને લોહીને પીળું અને પાતળું બનાવી દે છે. સાબુના જેવો તેનો સ્વાદ છે, અને આ ગ્યાસ ઘણી વાર ધોબીઓ લુગડાં સફેદ કરવા સારૂ વાપરે છે, પણ તેથી લુગડાંને નુકસાન થાય છે.

(૩) તમાકુમાંથી એક જાતનું **તેલ** ઉત્પન્ન થાય છે. જો તેનું એક ટીપું નાગના મોંમાં નાખીએ તો તે તરતજ મરી જાય, એટલું ઝેર તેમાં રહેલું છે. વળી એક ઔંસ તમાકુમાંથી એવા તેલનાં ૧૬ ટીપાં નીકળે છે.

(૪) **પ્રસીક એસીડ.** આ એક અતિશય પ્રાણઘાતક ઝેર છે. જ્યારે તમાકુને બાળવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંથી આવો ગ્યાસ ઉત્પન્ન થાય છે. એની ગંધ બદામના જેવી હોય છે.

(૫) **નીકોટીન.** તમાકુમાંથી જે જે ઝેરી પદાર્થો નીકળે છે, તેમાં આ બધાં કરતાં વધારે નુકસાનકારક છે. એ એક જાતનું રંગ વગરનું તેલ છે. પ્રસીડ એસીડ સિવાયના બધા ઝેરી પદાર્થોમાં આ એક સૌથી ઝેરી પદાર્થ છે. આ ઝેરનો એક ગ્રેનનો દશમો ભાગ એક કુતરાને આપવામાં આવે તો તે ત્રણ મિનિટમાં મરી જાય. ¼ આઉંસ તમાકુમાંથી આ જાતનું તેલ બે ગ્રેઇન નીકળે છે. જોન નીકોટ નામના ફ્રેન્ચ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએ ઇ. સ. ૧૫૬૦માં તમાકુનાં બીયાંમાંથી આ તેલ શોધી કાઢ્યું, તેથી તેને નીકોટીન કહેવામાં આવે છે.

જે છોકરાઓ બીડી પીવામાં બહાદુરી માને છે, તેઓએ તમાકુમાં જે ઝેરી પદાર્થ હોય છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. જે છોકરાઓ પહેલીજ વાર બીડી પીએ છે તેઓ બીડી પીધા પછી ધ્રુજે છે, કાંતો માંદા પડી જાય છે તેમાં કાંઇ અજાયબ જેવું નથી. બીડી પીનારને કકડીને ભૂખ લાગતી નથી, તેમજ તેઓ કદમાં પણ વધી શકતા નથી, એમાં કાંઇ અજાયબ જેવું નથી.

પ્રકરણ ૩ જું.

તમાકુ અને શરીર.

હૃદય અને લોહી—તમાકુથી જે માઠી અસર આપણા શરીર પર થાય છે તેનો પૂરેપુરો ખ્યાલ કરવા માટે આપણે પાંચ જાતની અસર જે તમાકુ પીવાથી થાય છે તે તપાસીશું:

(૧) હૃદય અને લોહી.
(૨) મગજ અને જ્ઞાનતંતુ.
(૩) પેટ યાને હોજરી.
(૪) આંખો.
(૫) શારીરિક બંધારણ.

હૃદય—એ દરેક માણસની મુઠી જેટલો માંસનો પોલો લોચો છે. તે છાતીની ડાબી બાજુની પાંસળીઓથી સુરક્ષિત છે. તેના ચાર વિભાગ છે: બે ઉપર છે અને બે નીચે છે. ઉપરનો દરેક ભાગ નીચલા ભાગ સાથે નળ જેવા સંબંધથી જોડાએલો છે.

શરીરને પુષ્ટિ આપવા માટે ધોરી નસો લોહીને હૃદયમાંથી લઇ જાય છે. બીજી રક્તવાહિનિઓ ખરાબ લોહી હૃદયમાં લઇ જાય છે, અને પછી આપણે જે પ્રાણવાયુ હવા ફેફસાંઓ મારફતે લઇએ છીએ તેનાથી તે લોહી સાફ થાય છે, અને પછી આ સાફ થએલું લોહી પાછું હૃદયમાં જાય છે, અને ત્યાંથી ધોરી નસો તે લોહીને પાછું શરીરને પુષ્ટિ આપવા લઇ જાય છે.

દરેક સ્નાયુની માફક હૃદય પણ જ્ઞાનતંતુઓને લીધે સંકુચિત થાય છે, અને પાછું પોતાની અસલ સ્થિતિ ધારણ કરે છે. પણ હૃદય અને બીજા સ્નાયુમાં આટલોજ ફેર છે કે હૃદય હમેશાં હાલ્યા કરે છે, પણ હાથ વગેરે તો જ્યારે આપણે હલાવીએ ત્યારેજ હાલે છે.

જો તમે છાતીની ડાબી બાજુએ પાંચમી અને છઠ્ઠી પાંસળીની વચ્ચે તમારી આંગળી મૂકશો, અગર કાંડા પર આંગળી મૂકશો તો તમને હૃદયના ધબકારા માલમ પડશે; જેને આપણે અંગ્રેજીમાં "પલ્સ" કહીએ છીએ, તે તો ફક્ત હૃદય સંકુચિત થવાથી શરીરમાં લોહીના ફરવાના ધબકારા વગર બીજું કંઇ નથી.

હૃદયના આ નિયમિત ધબકારા જો ધીમે કરવામાં આવે અગર વધારે જલદી કરવામાં આવે તો તેનાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય અને મોત પણ નીપજે, અને તે નિયમ પ્રમાણે પણ જ્યારે આ નુકસાનકારક બીડી છોકરાઓ પીએ છે ત્યારે આ નિયમિત રીતે થતા હૃદયના ધબકારાને ખલેલ પહોંચે છે.

એ સુક્ષ્મ રાતાં બિંદુઓ, કે જેનો આકાર ગોળ અને ચપટો છે, અને એના કરતાં સહેજ મોટાં શ્વેત બિંદુઓ કે જેની સંખ્યા પહેલાંના કરતાં ઓછી છે, એ બે જાતનાં બિંદુઓનું લોહી બને છે. આ અસંખ્ય સુક્ષ્મ રાતાં બિંદુઓને લીધે લોહીનો રંગ રાતો થાય છે.

આ રાતાં અને ધોળાં બિંદુઓ તંદુરસ્ત લોહીમાં હમેશાં ફર્યા કરે છે. રાતાં બિંદુઓ ભેગાં થઇને એક ઉપર બીજું ગોઠવાયા કરે છે, અને તેની હારો બને છે. જો લોહી ચોકખું અને નિરોગી હોય તો હમેશાં આ રાતાં બિંદુ હારો બાંધ્યાજ કરે છે. આમ થવાનું કારણ શું હશે તે આપણે જાણતા નથી.

આપણે કહી ગયા છીએ કે ધોરી નસોની મારફતે હૃદય લોહીને આખા શરીરમાં ફેરવે છે. આ નસોના ઝાડની ડાળીઓની માફક વિભાગ હોય છે, અને તેના એટલા બધા વિભાગ હોય છે કે તેઓ આપણા વાળ કરતાં પણ ઝીણા હોય છે અને એવી નાજુક ધોરી નસોની દીવાલો કેવી હશે તેનો તો તમારે ખ્યાલ કરી લેવો.

આ નાજુક દીવાલોની મારફતે લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળે છે અને શરીરના દરેક ભાગને પુષ્ટિ આપે છે.

લોહી યાને જીંદગીની સરિતાનો પ્રવાહ નીચે પ્રમાણે છે :

હૃદયના ચાર વિભાગમાંના ડાબી બાજુના ઉપલા વિભાગમાંથી ચોકખું લોહી નીચલા ભાગમાં વહી જાય છે, અને ત્યાંથી મોટી ધોરી નસોની મારફતે આ નાજુક ધોરી નસોમાં જાય છે. ત્યાર પછી લોહી બગડે છે. પછી નાની રક્તવાહિનિઓ અને મોટી રક્તવાહિનિઓ મારફતે લોહી જમણી બાજુના વિભાગના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાંથી જમણી બાજુના નીચલા વિભાગમાં જાય છે. ત્યાંથી લોહી ફેફસાંઓ તરફ જાય છે, અને ફેફસાંઓથી શુદ્ધ થઇને ડાબી બાજુના ઉપલા વિભાગમાં દાખલ થાય છે, અને પાછું આખા શરીરમાં ફર્યાં કરે છે.

હૃદય ઉપર તમાકુથી થતી અસર—આપણે કહી ગયા છીએ કે તંદુરસ્ત માણસના લોહીના ધબકારા નિયમિત હોય છે. જો તમે ધબકારા ગણો તો તમને માલમ પડશે કે તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં એક મિનિટમાં ૭૪ ધબકારા થાય છે. તમાકુ પીવાથી આ ધબકારા વધારે જલદીથી થાય છે. કોઇ કોઇ વાર ૧૧૨ સુધી પણ થાય છે, અને તેથી હૃદયને નુકસાન પહોંચે છે. આવી રીતે હૃદય પર કામનો બોજો વધી પડે છે, અને તેથી તે રોગી થઇ જાય છે, અને થોડા વખત પછી એનું પરિણામ એવું થાય છે કે, હૃદયને આટલું બધું કામ કરવું પડે છે તેથી હૃદયના ધબકારા ધીમા અને મંદ બની જાય છે, અને આખરે હૃદય બંધ થઇ જાય છે.

તમાકુની હૃદય ઉપરની આ અસર નબળા અને જેઓનાં શરીર બંધાયાં નથી એવા છોકરા પર, મજબુત માણસો કે જેઓનું શરીર બંધાઇ ગયું છે અને જેઓનું હૃદય વધારે મજબુત છે તેમના કરતાં વધારે થાય છે.

એક પ્રખ્યાત ડાકટર કે જેણે હૃદયના રોગથી પીડાતાં સેંકડો દરદીઓને તપાસ્યાં છે તે કહે છે કે, આવા દરદીઓમાંના લગભગ દરેક દરદીને આ રોગ બીડી પીવાને લીધેજ થયો હતો.

તમાકુ પીવાથી લોહીમાં ઝેર ભળે છે, તેથી લોહી પાતળું અને પાણી જેવું થાય છે, અને પેલાં નાનાં લાલ બિંદુઓ જેમ તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં ભેગાં થઇને હારબંધ થાય છે તેમ બીડી પીનાર માણસોના શરીરમાં થતાં નથી.

આ તો નક્કીજ છે કે આ પાતળું, નબળું, પાણી જેવું અને ઝેરથી ભરેલું લોહી શરીરને સારી રીતે પુષ્ટિ આપી શકે નહી, અને તેથી શરીરનો દરેક ભાગ નબળો ને નબળો થતો જાય છે. વળી રોગીષ્ટ લોહી હૃદયની નબળી પ્રવૃત્તિને લીધે દરેક ઠેકાણે શરીરમાં જઇ શકતું નથી, તેથી બીડી પીનાર છોકરાને થોડુંજ લોહી મળે છે અને વળી જે કંઇ મળે છે તે તો બગડેલું લોહી છે. તેના પરિણામે તેના શરીરનો કોઇએક અવયવ વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે, અને જો કે ડાકટર એનું ખરૂં કારણ કદાચ શોધી કાઢી શકતો નથી, તો પણ ઘણે ભાગે તે આ ઝેરી ચીજ તમાકુને લીધેજ છે.

પ્રકરણ ૪થું.

તમાકુ અને શરીર.

હોજરી.

આપણે લોહી બનાવવાને ખોરાક ખાઇએ છીએ. લોહી બનાવવામાં ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

જ્યારે આપણે ખોરાક ખાઇએ છીએ, ત્યારે પહેલાં તો દાંતથી તેના કટકા કરીએ છીએ અને લાળથી પલાળીએ છીએ. પછી એ કાંજી જેવો ખોરાક ગળ્યો પદાર્થ થાય છે. પછી તે મોંમાં તથા હોજરીમાં આવેલી પાતળી નસોમાં થઇને લોહીની સાથે ભળી જાય છે. બાકીનો ભાગ ગળાની નળીમાં થઇને પેટમાં જાય છે.

હોજરી:—એ તો શરીરના નીચલા ભાગમાં રહેલી કોથળી છે, અને હોજરીમાં ઘણાખરા ખોરાક, જેવા કે ઇંડાંનું સત્વ, માંસ તથા પનીરનો મોટો ભાગ જેને 'પ્રોટાઇડ' કહે છે તેના ઉપર જઠરરસની અસર થાય છે

અને તે પછી આ ચીજે એક જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં "કાઇમ" કહે છે, તેમાં રૂપાન્તર થાય છે.

જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તે પહેલવહેલો હોજરીમાં જાય છે, અને તે પછી તેને હોજરીની નસો જઠરરસની સાથે મેળવે છે; પછી તેને ખૂબ હલાવે છે, એટલે તેનું લોહી બની જાય છે. જો એ કામમાં કંઇ અટકાવ થાય તો ખોરાકનું લોહી બનવું મુશ્કેલ છે.

ખોરાકના ચરબીવાળા પદાર્થો આંતરડાંમાં પસાર થાય છે, જ્યાં તેઓના પર પીત્તાશયમાંના પીતની અસર થાય છે. પછી તેઓ એક દૂધ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ, જેને અંગ્રેજીમાં "કાઇલ" કહે છે, તેમાં રૂપાંતર થઇને લોહીના આશયમાં આડકતરી રીતે પ્રવેશ કરે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે હોજરી પર તમાકુની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે, કારણકે જ્યારે કોઇ મૂર્ખ છોકરો બીડી પીએ છે ત્યારે માંદો પડે છે, એટલે કે પોતે જે ખોરાક લે છે તેને પાચન કરવાને એની હોજરી શક્તિવાન હોતી નથી.

તમાકુથી હોજરી જોઇએ તેના કરતાં જલદી કામ કરે છે. જઠરરસ મોટા જથામાં બહાર નીકળે છે અને તેથી કામના બોજાને લીધે હોજરી થાકી જાય છે; અને જો એ પ્રમાણે હમેશાં ચાલુ રાખવામાં આવે તો હમેશને માટે મંદ પડી જવાનો સંભવ છે, અને તેની સાથે હોજરીના તંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે, અને અનિયમિત થઇ જાય છે. આખરે જઠરરસનો જથો ઓછો થઇ જાય છે અને એ રસનો થોડો જથો મળવાથી ખોરાક બરાબર પલળી શકતો નથી, અને તેથી હોજરી ઘણુ થોડાજ પ્રમાણમાં એને પાચન કરી શકે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ બીડી પીએ છે તેને અપચાનું દરદ લાગુ પડે છે. એવા માણસને ખાવાને રૂચી થતી નથી, અને દહાડે દહાડે તે પાતળો અને નબળો થતો જાય છે.

લીવર યાને કલેજા પર એની માઠી અસર થાય છે. તે એ છે કે તે પીતનો જોઇતો જથો રાખી શકતું નથી, અને તેથી ચરબીવાળા પદાર્થો પાચન થઇ શકતા નથી. જે માણસ બીડી પીએ છે તેને વારંવાર અપચો થાય છે

જો એક પુખ્ત ઉમરના અને મજબૂત માણુસની હોજરી અને કલેજા પર તમાકુની આવી ખરાબ અસર થાય તો એક નબળા અને ઉછરતા છોકરા પર તમાકુ પીવાથી કેટલી બધી ખરાબ અસર થતી હશે તેનો ખ્યાલ કરી લેવો.

જે છોકરો મોટો દેખાવાની ઇચ્છાથી બીડી પીએ છે તે પોતે કેવો મૂર્ખ છે તે આ ઉપરથી સાફ જણાઇ આવશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

શરીર ઉપર તમાકુથી થતી અસર.

આંખ.

આંખની રચના સુંદર અને અદ્ભુત છે. આંખના જ્ઞાનતંતુ એવી રીતે પથરાએલા છે કે પ્રકાશ તેની ઉપર ઘણીજ ઝડપથી અસર કરે છે, અને વળી પ્રકાશને એવા પ્રમાણુમાં દાખલ થવા દે છે કે જેથી જ્ઞાનતંતુને કંઇ પણ નુકસાન થાય નહિ. જાણે કેટલાક લેન્સને સામટા એવી સરસ યુક્તિથી ગોઠવેલા છે કે કોઇ પણ વસ્તુ દેખાવા માટે તેમાંથી પ્રકાશ સરસ રીતે દાખલ થઇ શકે.

આંખને નાની રજથી પણ નુકસાન થઇ શકે છે, અને તેથી તેનું રક્ષણ કરવાને માટે ભ્રમર, પાંપણુ, આંખનાં પોપચાં અને આંસુનાં પિંડો છે. વળી કઠણ અને હાડકાં જેવા સફેદ ડોળાથી પણ તેનું રક્ષણ થાય છે. ઘણીખરી વખતે આંખ પર કંઇ પ્રહાર થાય છે તો તે ભ્રમર પરજ પડે છે અને તે વખતે પ્રહાર ભ્રમરથી પણ આગળ પડે છે, તોપણ આંખનું રક્ષણ સાધારણ રીતે હાડકાં જેવાં પોપચાંથી થાય છે.

જો ધૂળની રજ અથવા તો વાળ આંખમાં પ્રવેશ કરે છે તો કાંતો પાંપણ તેને બહાર કાઢી નાખે છે, અથવા તો પિંડોમાંથી આંસુના પ્રવાહથી આંખ ભરાઇ જાય છે અને તેને બહાર કાઢી નાખે છે. જો કે આંખ એક ઘણી નાજુક ચીજ છે તોપણ એનું રક્ષણ એવી સરસ રીતે કરવામાં આવ્યું છે, કે જેથી એને ઘણીખરી વખત કાંઇ પણ નુકસાન થતું નથી.

જો કે પાંપણ, પોપચાં, ભ્રમરો અને આંસુનાં પિંડો આંખનું આમ રક્ષણ કરી શકે છે, તોપણ એ બધાં 'આત્માની બારીઓ' જે નામ આંખને બહુ યોગ્ય રીતે આપવામાં આવ્યું છે તેને તમાકુની માઠી અસરથી બચાવી શકતાં નથી.

તમાકુ એ ઝેર છે, "જ્ઞાનતંતુનું ઝેર" (nerve poison) છે અને એ ઝેરની અસર આંખ પર ઘણી ખરાબ થાય છે. એ તંતુ તમાકુના ઝેરથી નબળો પડી જાય છે, અને બીડી પીનાર માણુસ પોતાથી ઝાંખું જોવાય છે એમ ફરિયાદ કરે છે. જો માણુસ બીડી પીતો હોય અને જો એ તંતુ નબળો પડી ગયો હોય તો તે તંતુ બીડી પીવાની આદત છોડી દેવાથી તેની અસલ સ્થિતિ પર આવી શકે છે, અને પછી તે માણુસ સારી રીતે જોઇ શકે છે. પણુ જો માણુસ બીડી પીયાજ કરે તો તે તંતુ વધારે ને વધારે નબળો પડતો જાય છે, અને આખરે એના પર પ્રકાશની કંઇ પણુ અસર થતી નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બીડી પીનાર ચુંગી અથવા સિગારેટને માટે પોતાની આંખ ગુમાવે છે.

તમાકુની બીજી એક ખરાબ અસર થાય છે. કીકીની મારફતે પ્રકાશ આંખની અંદર પ્રવેશ કરે છે અને કીકી એથી મોટી થઇ જાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે ભાગમાંથી પ્રકાશ અંદર પ્રવેશ કરે છે તે ભાગ ઘણો-ખરો મોટો થઇ જાય છે અને તેથી બીડી પીનાર માણુસ ઘણી વખત બિંદુઓ જુએ છે એવી ફરિયાદ કરે છે, જો કે ખરૂં જોતાં બિંદુઓ ત્યાં હોતાં પણુ નથી.

આંખનો એક પ્રખ્યાત અંગ્રેજ દાક્તર લખે છે કે જેઓ પોતાની આંખ અશક્ત થવાથી આંધળા થયા હતા અને કામ કરી શકતા નહોતા તેવા ૩૭ દરદીઓમાંથી ૨૩ દરદીઓ બીડી પીનારા હતા. એથી સાબીત થાય છે કે તેઓમાંના અર્ધા કરતાં પણુ વધારે તમાકુ પીવાને લીધે આંધળા થયા હતા.

બીજો એક દાક્તર લખે છે કે એક અઠવાડીઆમાં મેં બે કેસ તપાસ્યા હતા. તેમાં બે જુવાન પુરૂષોએ તમાકુને લીધે પોતાની આંખો ખોઇ હતી. તમાકુને લીધે જો માણુસ તદન આંધળો ન બની જાય તો પણુ તેમની આંખ ઘણીજ નબળી પડી જાય છે, અને તેથી બીડી પીનારને ચશ્મા પહેરવાં પડે

છે. જર્મનીના લોકો બહુજ બીડી પીનારા છે, અને તેથી તેમનો મોટો ભાગ ચશ્મા પહેરે છે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે તમાકુથી હૃદય, લોહી, હોજરી અને આંખ પર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે, પણ આટલાથી કંઇ છેડો આવતો નથી. અવાળું ફુલી જાય છે, જીભ અને મોંની અંદરની ચામડી પર ફોલ્લા થાય છે, અને ઓળાંઆ થાય છે, અને ગળાના પાછલા ભાગમાં આંગળીના આકારના નાના કાંટા (tonsils) હોય છે તે સુઝે છે અને દુખે છે, પણ આ બધા વ્યાધિ કરતાં પણ વધારે ભયંકર વ્યાધિમાં કેટલીક વખત બીડી પીનાર માણસ સપડાય છે, અને તે વ્યાધિ એ છે કે તેને જીભ કે હોઠ પરનાં નાસુર પડે છે. એ દરદ (cancer) પ્રાણઘાતક છે, અને એની કંઇ પણ દવા નથી. ઘણાખરા દાક્તરોનો પણ એવો અભિપ્રાય છે કે જીભ પરનાં નાસુર ઘણું કરીને બીડી પીવાને લીધેજ થાય છે. જો આટલુંજ બીડીને માટે કહીએ તો પણ તે પુરતુંજ છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

શારીરિક બંધારણ.

હિન્દુસ્તાનમાં એવો એક પણ છોકરો ન હોય કે જે ઉંચો. કદાવર અને મજબુત થવા ઇચ્છતો નહિ હોય. હું ધારૂં છું કે દરેક જણ ૭ ફુટ ઉંચો થવાની આશા રાખતો હશે.

ઈંગ્લાંડમાં છોકરાઓનાં માબાપ તેમજ શિક્ષકો છોકરાઓ મજબુત અને સારા બાંધાના થાય તેને માટે ઘણી કાળજી રાખે છે. એને માટે વ્યાયામશાળાઓ બાંધવામાં આવે છે. ઘણી દુઃખદાયક વાત છે કે હિન્દુસ્તાનના સાંપ્રત કાળના લોકો પોતાના વડવાઓના જેટલા ઉંચા થતા નથી; તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે છોકરા બીડી પીએ છે.

એક વખત એવો હતો કે હિન્દુસ્તાનમાં બીડીનો પ્રચાર બહુ થોડો હતો અને છોકરાઓ બીડી શું છે તે સમજતા પણ ન હતા. હાલમાં તો મહોલ્લે મહોલ્લે એક સાધારણ અને દુઃખદાયક દેખાવ નજરે પડે છે કે, મૂર્ખ છોકરાઓ પોતાના મોઢામાંથી બીડીઓના ધુમાડાના ગોટેગોટા ઉરાડતા જોવામાં આવે છે.

મારી એવી માન્યતા છે, અને મારા મતને ડાક્ટરો પણ મળતા આવે છે કે, છોકરાઓ ૧૦૦ વર્ષ પર જેવા ઉંચા અને કદાવર જોવામાં આવતા હતા તેવા તેઓ હાલ થતા નથી તેનું કારણ બીડીજ છે. માટે જે છોકરાઓ ઊંચા અને કદાવર થવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ જેમ મરકીથી દૂર રહે છે તેમ બીડીથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ.

સર વોલ્ટર રેલેને પહેલી વખત તેના નોકરે બીડી પીતાં જોયો, તે વખતે તેણે શું કર્યું? તેણે એક પાણીની તામડી તેના માથા પર રેડી દીધી! જ્યારે છોકરાઓને બીડી પીતાં જોવામાં આવે ત્યારે દરેક વખતે તેઓના ઉપર જો પાણીની તામડી રેડવામાં આવે તો કેટલો બધો ફાયદો થાય!

શારીરિક અને માનસિક બંધારણ મજબુત કરવાનો સમય તે યુવાવસ્થા છે. માટે દરેક તંદુરસ્ત છોકરાએ પુરતો ખોરાક, અને પુરતી ઉંઘ લઇને તેમજ કસરત કરીને મજબુત બાંધાના થવું જોઇએ.

પણ બીડી પીવાથી દરેક છોકરાને ખોરાક પચતો અટકે છે, અને નિદ્રા ઓછી થાય છે. તેમજ રમતગમતમાં પણ છોકરાનું મન ચોંટતું નથી. મેં અગાઉ બતાવી આપ્યું છે કે તમાકુથી હોજરીને નુકસાન પહોંચે છે અને ખોરાકનું બરાબર લોહી થતું પણ અટકે છે. તમાકુથી આગળ બતાવ્યા મુજબ હૃદય તથા લોહીને પણ નુકસાન પહોંચે છે, અને તેને લીધે શરીર બરાબર હૃષ્ટપુષ્ટ થતું નથી.

પુખ્ત ઉંમરના પુરૂષોને માટે આ બાબત ઘણી ગંભીર છે. પણ નાની વયના છોકરાઓને માટે તે તેના કરતાં પણ વધારે ગંભીર છે, કારણકે નાની વયના છોકરાઓએ પુખ્ત ઉમરના માણસોના કરતાં પોતાના શરીરને માટે વધારે કાળજી લેવાની જરૂર છે.

પુખ્ત વયે પહોંચ્યા પછી તો માણસને દરરોજ પોતાના શરીરને જે ઘસારો થાય તેનેજ પહોંચી વળવાનું છે. પરંતુ એક નાની વયના છોકરાએ દરરોજના ઘસારાને પહોંચી વળવાને માટે ખાવાનું તેમજ પાચન કરવાનું છે, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના શરીરના મજબુત બાંધાને માટે પણ પુરતો ખોરાક લેવાનો છે. તેથીજ જેનું શરીર બંધાઇ ગયું છે એવા એક પુખ્ત વયના માણસ કરતાં નાની વયના છોકરાને બીડી વધારે નુકસાન કરે છે.

બીજું દરેક છોકરાને હમેશાં પુરતી ઉંઘ મળવી જોઇએ. પણ જો તમે એક છોકરો કે જેને બીડી પીવાની ખરાબ આદત પડી છે તેને ઉંઘતી વખતે જોશો તો માલમ પડશે કે જેમ એક તાવે માંદા પડેલા માણસને, અથવા તો એક દારૂડીઆને થાય છે તેમ, તે પથારીમાં શાંત ઉંઘ પામ્યા વગર આળોટયા કરે છે.

મેં કહ્યું છે કે, કસરતથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તેથી આપણે આપણા બચ્ચાંઓને રમતગમત કરતાં જોઇએ ત્યારે આપણે ખુશી થઇએ છીએ. શું બીડી પીવાની ટેવ છોકરાઓને રમતગમતો તેમજ કસરત તરફ પ્રેરે છે? તમે સારી પેઠે જાણો છો, કે તે તેમને કસરત તથા રમતગમત તરફ પ્રેરતી નથી તેથી ઉલટું બીડી પીનારા છોકરાઓ આળસુ અને નિરૂઘમી થાય છે. કસરત તેમજ કોઇ પણ જાતની મહેનત તેમને ગમતી નથી. જેઓ બીડી પીએ છે તેઓને તે દિગ્મૂઢ બનાવી દે છે, અને શરીરના બાંધાને જે અગત્યની બાબતો છે તે તરફ તેઓને લક્ષ આપવા દેતી નથી.

જ્યારે છોકરાઓ ફૂટબોલ રમતા હોય છે, અગર બીજી કોઇ પણ જાતની કસરત કરતા હોય છે ત્યારે શું તેઓ બીડી પીએ છે? નહિજ. બીડી પીવાની તે વખતે સખત મનાઇ છે, કારણ કે બીડી તેઓનાં હૃદય ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને તેમને વધારે જોરાવર કરવાને બદલે તેમને નબળા કરે છે.

છોકરાઓ, જ્યાં સુધી તમે કોઇ પણ રીતે તમાકુનો ઉપયોગ કરતા હશો, ત્યાં સુધી તમારા શરીરનું કાઠું મજબુત, બરાબર ગોઠવાએલું અને કામકાજને લાયક થશે નહિ. માટે જો તમે ખરેખર મજબુત અને ખુશમિજાજી થવા ઇચ્છતા હો તો મેં તમને પહેલાં કહ્યું છે તેમ તમારે પ્લેગની પેઠે બીડીથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ, કારણ કે તે તમને સુકાઇ ગએલા, ઠીંગણા, આડા સ્વભાવના, આળસુ અને જડબુદ્ધિના બનાવી દેશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

તમાકુથી મન ઉપર થતી અસર.

એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે, "આ દુનિયામાં મનુષ્ય કરતાં કંઇ શ્રેષ્ઠ નથી, અને મનુષ્યમાં જે સહુથી અગત્યનું છે તે મન છે."

ત્યારે આપણે તમાકુથી માણસના મન પર કેવી અસર થાય છે તે તપાસી જોઇએ.

મગજ, કરોડરજ્જુ તથા જ્ઞાનતંતુઓ એ ત્રણેની મારફતે મન પોતાનું કામ કરે છે.

મગજ ખોપરીની અંદરનો આખો ભાગ રોકે છે. પુરૂષમાં મગજનું વજન પર થી પ૯ આઉંસ સુધી હોય છે. સ્ત્રીના મગજનું વજન ૪૪થી ૪૭ સુધી હોય છે. મગજ તો જ્ઞાનતંતુનો મોટો જથ્થો છે. તે બહારથી કાબરચીતરૂં દેખાય છે, પણ અંદરથી સફેદ હોય છે.

મગજ અને કરોડરજ્જુમાંથી સફેદ તંતુઓના ઝીણા તાંતણા મોટા જથ્થામાં નીકળે છે. આ તાંતણાઓ તે જ્ઞાનતંતુ, અને એને તારની સાથે સરખાવીએ તો કંઇ ખોટું ન કહેવાય, કારણ કે તેઓ શરીરના દરેક ભાગોમાંથી મગજ અને કરોડરજ્જુ પર સંદેશા લઇ જવાનું કામ કરે છે. મગજ અને કરોડરજ્જુને આપણે એક મુખ્ય ટેલીગ્રાફ ઓફીસની ઉપમા આપી શકીએ. એ મુખ્ય ટેલીગ્રાફ ઓફીસ પર દુ:ખ કેવી રીતે દૂર કરવું વગેરે, તે વિષે સંદેશા મોકલવામાં આવે છે, અને ત્યાંથી તેનો જવાબ પણ વાળવામાં આવે છે.

જો હું મારી આંગળીમાં ટાંકણી ભોકું તો તરતજ એની અસર કરોડરજ્જુ પર થાય છે, અને તેની મારફતે મગજ પર થાય છે અને એ અસરને લઇને મનમાં દુ:ખ થાય છે. આ ટુંકા વ્યાખ્યાનમાં મગજ જે અજાયબી ભરેલું કામ કરે છે તેનો આબેહુબ ખ્યાલ આપવો તદન અશક્ય છે, પણ આપણે એટલું તો કહી શકીએ છીએ કે મગજ ખરેખર આપણા શરીરનો એક ઘણો વિચિત્ર ભાગ છે.

મગજ તથા કરોડરજ્જુ ખોપરીથી તથા કરોડથી સુરક્ષિત થાય છે. એથી સાબીત થાય છે કે એ શરીરના ઘણા નાજુક અવયવો છે, અને એમનું રક્ષણ કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે.

તેઓના ઉપર લોહી નસો મારફતે ફરી વળે છે. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે કે તમાકુથી લોહીમાં ઝેર વ્યાપે છે અને તેથી હૃદય નબળું પડે છે, અને તેથી લોહી આખા શરીરમાં નિયમિત રીતે ફરી શકતું નથી, અને જો ફરી વળે તો પણ તે જેવું જોઇએ તેવું સ્વચ્છ હોતું નથી.

લોહીના જથ્થાનો એક પંચમાંશ ભાગ મગજની પુષ્ટિને માટે જરૂરનો છે, અને જો હૃદય નબળું પડી જાય અને લોહીનો જથ્થો ઓછો અથવા જો લોહીમાં વિકાર થાય તો તેની મગજ પર ઘણી માઠી અસર થાય છે, અને તે સુસ્ત થઇ જાય છે. આ કહેવું સત્ય છે તે ઘણી રીતે સાબીત કરી શકાય છે. જેમકે બીડી પીવાથી માણસ આળસુ અને તુરંગી બને છે. તે કોઇ પણ બાબત પર લાંબા વખત સુધી સ્થિરતાથી વિચાર કરી શકતો નથી.

ફ્રાન્સ દેશમાંના એક વિદ્યાલયમાં બીડી નહિ પીનારા જુવાનોમાંના ૧૦૦ જુવાનોમાંથી ૨૪ પહેલા વર્ગમાં આવ્યા હતા, જ્યારે બીડી પીનારા ૧૦૦ જુવાનોમાંથી ફક્ત ૬ પહેલા વર્ગમાં આવી શક્યા. બીડી પીવાથી તેઓ પોતાના અધ્યયન પર પુરતું ધ્યાન આપી શક્યા નહિ. આથી ફ્રાન્સની સરકારે જુવાનોને બીડી પીતાં અટકાવવાને માટે સખત કાયદો પસાર કર્યો છે, તે કંઇ અજાયબ જેવું નથી.

એક પ્રખ્યાત ડાકટર લખે છે કે, બીડી પીવાથી માણસનું મન દુર્બળ, તુરંગી અને મૂઢ થઇ જાય છે. તમાકુ પીનાર માણસ આળસુ બની જાય છે, ને માનસિક કામ કરવાને અયોગ્ય બને છે. વળી આખરે એના દુર્ગુણથી તે બેદરકાર થાય છે, અને દુર્ગુણોનો ભોગ થઇ પડે છે. બ્રિટીશ મેડીકલ જર્નલ નામનું પ્રસિદ્ધ ચોપાનિયું કે જેમાં સુવિખ્યાત ડાકટરોના લેખો આવે છે તેમાં નીચે પ્રમાણે એક વખત લખવામાં આવ્યું હતું :—

પંદર વર્ષ પણ પુરાં થએલાં નહોતાં એવા છોકરાઓને બીડી પીતા જોઇને એક ડાકટરે એમાંના ૩૮ છોકરાઓ કે જેઓની ઉમ્મર નવ અને

પંદરની વચ્ચેની હતી, તેઓની તંદુરસ્તી તપાસી તો તેને માલમ પડયું કે ૨૨ છોકરાઓનું લોહી ઘણું બગડી ગયું હતું અને તેમની પાચનશક્તિ ઘણી મંદ પડી હતી. તેની સાથે દારૂ પીવાની તેમને ઘણી લાલસા માલમ પડી હતી. એમાંના ૧૨ છોકરાઓની વારેવારે નસકોરી ફૂટયા કરતી હતી. ૧૦ જણાને ઘસઘસાટ નિદ્રા આવતી નહોતી; અને ૧૨ જણાનાં મોઢાં આવી ગયાં હતાં. પરંતુ જ્યારે તેઓએ બીડી પીવાનું છોડી દીધું ત્યારે તેઓ થોડી વારમાં સારા થઈ ગયા હતા.

હું એમ કહેવા નથી માગતો કે દરેક બીડી પીનાર છોકરો આવી રીતે દુ:ખ પામે છે. પણ ખાતરીથી કહી શકું છું કે બીડી પીનારા જુવાન છોકરા બીજા છોકરાના કરતાં આવા રોગોથી પટકાઇ પડવાના વધારે જોખમમાં છે.

એક બીજા ડાકટરનું એવું કહેવું છે કે, "બીડી પીવાથી માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. મગજ સારી રીતે કામ કરી શકતું નથી, અને આખરે માણસ આળસુ બની જાય છે."

બીડી પીવાથી થતાં નુકસાનનો ટુંકો સાર:—

(૧) બીડી પીવાથી દરેક માણસનું લોહી પાતળું અને નબળું પડી જાય છે.

(૨) બીડી પીવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, ખાવાની રૂચી ઓછી થાય છે અને આખરે મંદવાડ આવે છે.

(૩) હૃદય નબળું પડી જાય છે, અને પોતાનાં કાર્ય નિયમિત રીતે કરી શકતું નથી.

(૪) બીડી પીનારાની આંખોને નુકસાન થાય છે; તેઓ બરોબર જોઇ શકતા નથી. વળી કાનને પણ ઇજા થાય છે, જેથી તેઓ બરોબર સાંભળી શકતા નથી.

(૫) મગજ પર ખરાબ અસર થાય છે. પ્રથમ તે મગજને ઉત્તેજીત કરે છે પણ પાછળથી તેને મંદ બનાવી દે છે.

(૬) જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પાડી દે છે.

(૭) મોઢું ખરાબ થઇ જાય છે, અવાળુ ફુલી જાય છે, અને કેટલીક વખત સુકાઇ જાય છે; જીભ અને હોઠ પર નાસુર પડે છે.

(૮) ફેફસાં પર પણ ખરાબ અસર થાય છે. તમાકુ ખાંસી વધારે છે, અને તેથી છેવટે ફેફસાંને નુકસાન પહોંચાડે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

તમાકુ અને નીતિવચનો.

ટેવ પાડવા વિષે.

સારી ટેવ એક નિમકહલાલ દોસ્ત જેવી છે. એની મદદથી જેમ જેમ આપણે મોટા થતા જઇએ તેમ તેમ વિશેષ સુખી અને સારા થતા જઇએ છીએ. પણ એથી ઉલટું ખરાબ ટેવ આપણને તેના ગુલામ બનાવે છે, તે ક્રુર ધણી જેવી છે. તેથી આપણને આખરે કંગાળ અને દુષ્ટ બનીએ છીએ. આપણને સારી કે માઠી ટેવો નાનપણથી પડવા માંડે છે, તેથી કુટેવો ન પડે તે માટે છોકરાઓએ ઘણા સાવચેત રહેવું જોઇએ.

આપણને કેવી રીતે ટેવો પડે છે? આપણે દરરોજ જે કામ કરીએ છીએ તેમાંથી અજાણ્યે આપણને ટેવો પડે છે.

આપણે બીજાને અમુક કાર્ય કરતો જોઇએ અથવા કદાચ આપણને કોઇ તે કાર્ય કરવાને શરમાવે કે ચીડવે, તો આપણે તે કાર્ય કરવાને તત્પર થઇએ છીએ, અને ધીમે ધીમે તે કામ કરવાની ટેવ પડે છે, અને ત્યાર પછી તે ટેવ છોડતાં આપણને બહુ દુઃખ થાય છે. કોઇ છોકરો પોતાના બાપને અમુક કાર્ય કરતો જોઇને તે કાર્ય પોતાના બાપને રૂચશે કે નહિ તેમજ તે કરવું યોગ્ય છે કે નહિ તેનો વિચાર કર્યાં વગર પોતે બાળક છતાં તે કાર્ય કરવાને તત્પર થાય છે. તે તેના બાપનો કોટ, પાઘડી, મોજાં પહેરે છે, અને પોતે પણ એક મરદ બન્યો એમ માને છે; પણ એટલું કરીનેજ તે છોકરો અટકે તો સારૂં. આપણે આપણા કરતાં મોટા માણસોનું અનુકરણ કરવાને બહુ આતુર હોઇએ છીએ, પરંતુ આપણે ફક્ત

તેઓની સારી બાબતોનું અનુકરણ કરવું જોઇએ એ વાત હમેશાં યાદ રાખવામાં આવે તો સારૂં. જે ખરાબ છે તેનું અનુકરણ આપણે કદી કરવું ન જોઇએ.

"વહેળાથી નદીઓ બને તે સર્વ સમુદ્રે સમાએ છે;
તેમ ખબર ન પડે એ રીતથી સૌ કુટેવો પડી જાએ છે."

કોઇ બેવકુફ છોકરો બીડી પીતો હોય તેના તરફ નજર કરો. તેને બીડી પીવી ગમે છે એમ તમે ધારો છો? નહિ. ખરૂં જોતાં બીડી પીનાર છોકરો પહેલવહેલો માંદો અને બેચેન રહે છે. લાભને બદલે તેને ઘણું નુકસાન થાય છે; છતાં તે બીડી પીવી છોડી દેતો નથી એનું કારણ એટલુંજ કે બીડી પીવાથી હું મોટા માણસના જેવો દેખાઉં છું એમ તે સમજે છે. વારૂ તમને લાગે છે કે તે એક મોટા માણસના જેવો દેખાય છે? બિલકુલ નહિ. ખરૂં કહીએ તો તે વાંદરાના જેવો દેખાય છે. વાંદરા બીજાને જે કંઇ કરતાં જુએ તેનું અનુકરણ કરીને ખુશ થાય છે. તે લાભકારક છે કે હાનિકારક છે તેની તેને પરવા હોતી નથી. જો તેઓ કોઇ માણસને ઝેર પીતો જુએ તો તેઓ ઝેર પણ પીએ. એજ પ્રમાણે જે છોકરો પોતાને મરદ દેખાડવાને કાંઇ કામ કરે છે તે વાંદરવેડા કરે છે, અને વાંદરા જેવોજ છે.

પણ દુ:ખની વાત એ છે કે જો કોઇ છોકરાને બીડીની આદત જેવી ખરાબ આદત છોડી દેવી હોય તો તે ઘણી મુશ્કેલીથી છોડી શકે છે, ને ઘણી વાર તે તેનાથી છોડી શકાતી નથી.

"ટેવો ઝટ પડી જાય છે; તજવા ઇચ્છા થાય,
પણ ટાળી કદી તે નવ ટળે, જુ જેમ ચોંટી જાય."

આશા છે કે આ વાંચીને જે મૂર્ખ છોકરાઓ બીડી પીનાર હોય છે, તેઓ ફરીથી કદી પણ બીડી પીવી નહિ એવો નિશ્ચય કરશે, અને જેઓ નથી પીતા તેઓ કોઈ પણ કારણથી બીડીની કુટેવના ગુલામ બનશે નહિ. ભલે કોઇ તેઓની નિંદા, હાંસી કે મશ્કરી કરે, તોપણ દૃઢ રહીને મારે કદી બીડી પીવી નહિ એવો ઉત્તર આપશે.

સમાપ્ત.